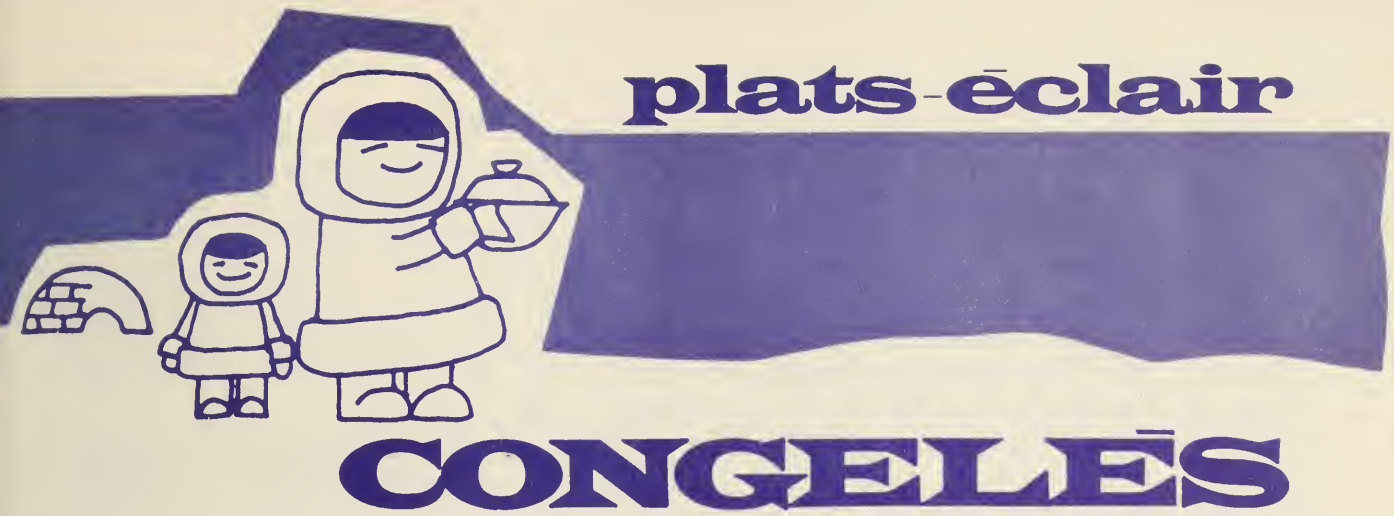
Digitized by the Internet Archive
in 2012 with funding from
Agriculture and Agri-Food Canada – Agriculture et Agroalimentaire Canada

http://www.archive.org/details/platsclaireconge00cana



Services consultatifs de l'alimentation Publication 1454 1971

Un conseil utile : doublez les recettes — servez-en une moitié et congelez l'autre.

PRÉPARATION POUR LA CONGÉLATION Congeler des aliments fraîchement cuits. Les sauces à base de farine ordinaire se "séparent" mais les sauces à base de soupe crème commerciale se congèlent bien. Ne pas mettre les garnitures avant congélation. Ne cuire que partiellement puisqu'au moment de servir il faudra réchauffer longtemps.

RÉFRIGÉRATION Une chute rapide de la température arrête la cuisson, aide à garder l'apparence originale et à prévenir la croissance de bactéries qui gâtent les aliments. Pour refroidir, placer la casserole sans couvercle dans l'eau froide ou un endroit froid.

EMPAQUETAGE Congeler assez d'aliments pour un repas. Employer des contenants à grande ouverture ou des papiers étanches à l'humidité et à la vapeur : plastique, verre, aluminium, carton rigide ciré, feuilles d'aluminium épais, sacs de plastique ou papier à congélation. Congeler directement dans le plat de cuisson après avoir mis le couvercle. Démouler et empaqueter dans du papier à congélation. Mieux encore, placer tout de suite le papier à congélation dans le fond du plat, cuire, mettre le tout au congélateur, après avoir refermé le papier, démouler ensuite. Attention — pour démouler le plat doit être plus large en haut qu'en bas. Chasser l'air des sacs de plastique ou autres contenants. Laisser, dans les récipients rigides, un espace pour l'expansion. Congeler immédiatement.

RÉCHAUFFAGE Passer directement du congélateur à la cuisinière. Oter l'emballage, placer dans un plat à four beurré, couvrir et chauffer à 350°F, 1 à 2 heures, selon la profondeur et le genre de plat. Découvrir et ajouter la garniture durant les 10 dernières minutes.

ENTREPOSAGE Entreposer les aliments à 0°F ou à une température inférieure. Les plats congelés conservent leur saveur et leur apparence au cours des trois premiers mois d'entreposage à cette température. Après cette période, les aliments demeurent comestibles mais la qualité en est amoindrie.

"FÈVES AU LARD" DU QUÉBEC

2 tasses de haricots blancs secs
6 tasses d'eau froide
1 c. à thé de sel
1 tasse d'oignon haché
½ livre de lard salé
¼ tasse de cassonade
½ tasse de mélasse
1 c. à thé de moutarde sèche
¼ c. à thé de poivre
1 c. à thé de sel

630.4
C212
P 1454
1971
(impr. 1974)
fr.
c. 3

Agriculture Canada

La veille, laver les haricots secs et laisser tremper dans l'eau. Le lendemain, ajouter 1c. à thé de sel, amener à ébullition et mijoter jusqu'à ce que la peau des haricots secs s'enlève, environ 30 minutes. Egoutter et garder l'eau. Placer la moitié des haricots secs dans un "pot à fèves" de 2 pintes et ajouter l'oignon. Inciser diagonalement la couenne et placer le lard sur les haricots secs. Ajouter le reste des haricots. Mélanger le reste des ingrédients avec 2 tasses du liquide des haricots et verser sur les haricots (le liquide doit couvrir). Cuire à couvert, à 250°F, 6 à 7 heures. Ajouter de l'eau au besoin. Découvrir pour les 20 dernières minutes de cuisson. Servir avec salade de chou ou salade verte. 6 portions.

Pour congeler Cuire les fèves au lard, refroidir, envelopper et congeler. Suivre les directives générales, page 1. Au moment de l'utilisation, placer au four à 250°F, 2 heures, en remuant occasionnellement.

POT–AU–FEU

2 livres de boeuf à braiser, en cubes de 2 pouces
¼ tasse de farine assaisonnée*
¼ tasse de gras
1 tasse d'oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
2 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
2 c. à table de persil frais, haché
½ c. à thé de sarriette
½ c. à thé de thym
5 tasses d'eau
1½ tasse de carottes tranchées (4 moyennes)
6 petits oignons, pelés
1 petit navet, en dés

Enrober la viande de farine assaisonnée et dorer dans le gras; y sauter oignon et ail jusqu'à ce que l'oignon soit transparent. Ajouter assaisonnements et eau; mijoter à couvert 1¼ heure. Ajouter les légumes et cuire jusqu'à tendreté, environ 30 minutes. Si désiré, épaissir avec 2 c. à table de farine délayée dans ¼ tasse d'eau froide. Servir avec pommes de terre en purée. 6 portions.

Pour congeler Préparer le pot-au-feu comme ci-dessus mais ne pas utiliser de farine. Bien dorer la viande et cuire carottes, oignon et navet seulement 10 minutes au lieu de ½ heure. Suivre les directives générales, page 1. Au moment de l'utilisation, placer au four à 350°F, 2 heures; épaissir la sauce avec de la farine assaisonnée délayée dans ¼ tasse d'eau froide.

**Farine assaisonnée — ¼ tasse de farine, ½ c. à thé de sel, ½ c. à thé de paprika et une pincée de poivre.*

TOURTIÈRE

1 livre de porc maigre, haché
¼ tasse d'oignon haché
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de sarriette
Pincée de clou moulu
Pincée de poivre
1 petite feuille de laurier
¼ tasse d'eau bouillante
2 c. à table de chapelure
Pâte brisée pour 2 abaisses de 9 pouces

Mélanger porc, oignon et assaisonnements. Ajouter feuille de laurier et eau. Mijoter à découvert, environ 20 minutes, en remuant occasionnellement. Retirer la feuille de laurier. Refroidir et dégraisser. Incorporer la chapelure. Foncer de l'abaisse une assiette à tarte; y ajouter la viande. Couvrir d'une abaisse et presser les bords.

Pour servir comme tel Entailler la tourtière au centre. Dorer à 425°F, 30 minutes. Servir avec pois au beurre. 6 portions.

Pour congeler Ne pas entailler la tourtière. Congeler sans cuire; si désiré, retirer la tourtière de l'assiette et envelopper. Au moment de l'utilisation, entailler au centre la tourtière encore congelée. Dorer à 425°F, 45 minutes.

POULET "CURCUMA"

1 poulet à griller (3 livres) en morceaux d'une portion
Sel et poivre
3 c. à table d'huile
1 tasse d'oignon haché
½ tasse de céleri haché
½ tasse de piment vert, haché
1 gousse d'ail écrasée
1 boîte (28 onces) de tomates
1 c. à thé de curcuma
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
1 tasse de riz non cuit

Assaisonner les morceaux de poulet de sel et de poivre. Dorer à l'huile, environ 15 minutes et égoutter. Sauter à l'huile oignon, céleri, piment et ail jusqu'à ce que l'oignon soit transparent; ajouter le reste des ingrédients, sauf le poulet. Verser dans un plat à four beurré et déposer le poulet sur le dessus. Couvrir et cuire à 350°F, jusqu'à ce que le poulet soit tendre, 1¼ heure. Servir avec pois et carottes. 6 portions.

Pour congeler Cuire le poulet "curcuma", refroidir, envelopper et congeler. Suivre les directives générales, page 1. Au moment de l'utilisation, réchauffer à couvert 2 heures à 350°F.

POULET EXQUIS

2 c. à table de beurre
½ tasse d'oignon haché
1 boîte (10 onces) de soupe crème de céleri condensée
½ tasse de bouillon de poulet
¼ c. à thé de moutarde sèche
⅛ c. à thé de poivre
1 tasse de fromage cheddar râpé
2 tasses de nouilles cuites ou 4 onces non cuites
2 tasses de poulet cuit, en dés
2 tasses de pois congelés
2 c. à table de pimiento haché
¼ tasse de chapelure beurrée

Sauter au beurre l'oignon jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajouter soupe, bouillon, moutarde et poivre. Amener à ébullition en remuant pour rendre lisse. Ajouter le fromage et remuer pour fondre. Ajouter nouilles, poulet, pois et pimiento à la sauce. Verser dans un plat à four beurré.

Pour servir comme tel Parsemer de chapelure. Dorer à 350°F, environ 30 minutes. Servir avec salade aux asperges. 6 portions.

Pour congeler Omettre chapelure et congeler sans cuire. Suivre les directives générales, page 1. Au moment de l'utilisation, placer au four à 350°F, environ 1½ heure.

GRATIN D'HIVER

1 c. à table de beurre
½ tasse d'oignon haché
½ tasse de céleri en dés
1½ livre de boeuf haché
2 c. à table de farine
1 boîte (28 onces) de tomates
½ c. à thé d'origan moulu
1 c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
2 c. à thé de sauce Worcestershire
4 tasses de macaroni cuit ou 2 tasses (8 onces) non cuit
¼ tasse de croustilles écrasées

Sauter au beurre oignon et céleri jusqu'à ce que l'oignon soit transparent; y brunir la viande. Incorporer farine, tomates, assaisonnements et sauce Worcestershire; amener à ébullition. Mélanger le macaroni cuit à la préparation. Verser dans un plat à four beurré.

Pour servir comme tel Garnir de croustilles. Cuire à 350°F, 40 minutes. Servir avec maïs en grains. 6 portions.

Pour congeler Omettre les croustilles et congeler sans cuire. Suivre les directives générales, page 1. Au moment de l'utilisation, placer au four à 350°F, 1½ heure.

CAL/BCA OTTAWA K1A 0C5
3 9073 00232324 6

LASAGNE

SAUCE À LA VIANDE

2 c. à table d'huile
1 tasse d'oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
1 livre de boeuf haché
1 boîte (28 onces) de tomates
1 boîte (5½ onces) de purée de tomates
1½ c. à thé de sel
2 c. à thé de sucre
½ c. à thé d'origan moulu
⅛ c. à thé de poivre
¼ c. à thé de piments chili, broyés
1 c. à table de persil frais, haché

Sauter à l'huile, oignon et ail jusqu'à ce que l'oignon soit transparent; y saisir la viande. Ajouter le reste des ingrédients et mijoter, à couvert, 1½ à 2 heures en remuant de temps à autre.

LASAGNE

1 livre de fromage cottage crémeux
½ c. à thé de sel
⅛ c. à thé de poivre
1 oeuf battu
8 onces de nouilles à lasagne, cuites
1 livre de fromage Mozzarella tranché
½ tasse de fromage Parmesan râpé
1 c. à table de persil frais, haché

Mélanger fromage cottage , sel, poivre et oeuf. Verser un peu de sauce dans un plat à four beurré de 13 x 9 x 2 pouces. Couvrir, en alternant, de la moitié des nouilles, du fromage cottage, du Mozzarella et de la sauce; recommencer en terminant par la sauce.

Pour servir comme tel Saupoudrer de Parmesan. Cuire à 350°F, 30 minutes. Parsemer de persil et laisser reposer 15 minutes. Servir avec une salade verte. 8 portions.

Pour congeler Omettre garniture au fromage et congeler sans cuire. Suivre les directives générales, page 1. Au moment de l'utilisation, placer au four à 350°F, 1½ heure. Parsemer de fromage et de persil avant de servir.

PAIN "MINUTE"

2 livres de boeuf haché
1 tasse de gruau d'avoine
½ tasse d'oignon haché
⅓ tasse de carotte râpée
¼ tasse de persil frais, haché
2 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
½ c. à thé de sarriette
2 oeufs battus
1 tasse de jus de tomate
2 c. à thé de sauce Worcestershire
2 c. à table de catsup aux tomates

Mélanger boeuf, gruau et légumes; y incorporer le reste des ingrédients. Presser dans trois moules à pain de 6 x 4 pouces et cuire à 350°F, 45 minutes OU presser dans un moule à pain de 9 x 5 pouces et cuire à 350°F, 1½ heure. Servir avec macédoine de légumes et pommes de terre au four. 8 à 9 portions.

Pour congeler Congeler sans cuire. Si désiré, retirer le pain congelé du moule, envelopper et replacer au congélateur. Au moment de l'utilisation, placer au four et cuire à découvert à 350°F.—1½ heure, pour les petits OU 2 heures, pour le grand.

On peut obtenir des exemplaires de cette publication à la
DIVISION DE L'INFORMATION
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE DU CANADA
OTTAWA
K1A 0C7

Imprimé 1969
Revisé 1971
Réimprimé 1974

20M—6:74